

КАК РОДИТЕЛЯМ СПРАВИТЬСЯ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ РЕБЁНКА?

«Убери телефон и иди делать уроки!» — знакомая фраза? Большинство детей спокойно переносят ограничения от гаджетов и быстро находят себе другие занятия. Но есть и те, кто не может провести без телефона и интернета даже несколько минут. Что делать, если вы подозреваете у ребёнка интернет-зависимость? Как с ней справиться?

Интернет-зависимость – это состояние, при котором человеку сложно контролировать время, проводимое в интернете, и постоянно возникает навязчивое желание сидеть в Сети. У детей интернет-зависимость выражается так же, как и у взрослых: им хочется просматривать соцсети, играть в игры, они находят любой повод, чтобы заполучить смартфон с доступом в интернет.

Почему у детей возникает интернет-зависимость?

Интернет вызывает иллюзию "возможности невозможного". Хочешь следить за жизнью знаменитостей и даже общаться с ними – пожалуйста. Хочешь быстро сменить имидж – пожалуйста. Хочешь казаться более взрослым – пожалуйста. Там ребёнок себя ощущает тем, кем он хочет быть, но не может в реальной жизни по различным причинам.

Причина 1. Сложности в общении со сверстниками. Часто ребятам проще «блуждать» в интернете или играть в онлайн-игры, чем строить отношения вживую.

Причина 2. Неустойчивая самооценка. Ребёнок не уверен в том, что он нравится другим, и стремится спрятаться от вызовов реального общения в анонимность и предсказуемость игр и соцсетей.

Причина 3. Повышенная тревога тоже может выражаться через интернет-зависимость. Это происходит у детей и подростков по той же схеме, что и у взрослых. В тревожном настроении хочется постоянно просматривать ленту соцсетей, потому что поток новой информации отвлекает от внутреннего эмоционального дискомфорта.

Причина 4. Сложности в переживании агрессии. Если ребёнок часто злится и не может реализовать эту эмоцию каким-то другим способом (например, через спорт), он может начать выплёскивать её в интернете — ведь кажется, что это анонимно, безопасно и не несёт последствий.

Причина 5. Чрезмерный родительский контроль тоже может быть причиной возникновения интернет-зависимости. В таком случае интернет оказывается для подростка тем редким местом, где родители не следят за ним, не дают непрошенных советов, где можно проявить самостоятельность.

Причина 6. Недостаток контроля за гаджетами тоже опасен. Часто дети не могут просто взять и перестать смотреть ролики в интернете. Дело в том, что алгоритмы социальных сетей подстраиваются под вкусы ребёнка и предлагают ему всё больше и больше контента, который нравится. А самоконтроля и критического мышления, которые напомним о том, что пора заканчивать, у детей ещё недостаточно.

Как определить, что у ребёнка или подростка интернет-зависимость?

Потеря интереса к реальной жизни: когда ребёнку перестали быть интересны поездки, прогулки, кружки, общение с друзьями. Если самым разным альтернативам он стабильно предпочитает телефон — это важный сигнал о том, что отношения с гаджетами необходимо регулировать.

Отсутствие познавательной и игровой активности: ребёнку неинтересны новые места и игрушки, он не задаёт вопросы, не принимает участия в семейных разговорах. Он как будто просто замирает в ожидании, когда же ему вернут телефон и он сможет продолжить играть или смотреть видеоролики.

Развивающаяся зависимость провоцирует нарушение режима питания и сна. Гаджеты очень сильно влияют на навыки саморегуляции детей и подростков:

- ✓ Во-первых, когда ребёнок занят игрой или просмотром видео, ему просто некогда понять, что он голоден.
- ✓ Во-вторых, вечерняя активность в телефоне влияет на глаза и мозг, создавая иллюзию, что световой день продолжается и спать ещё не пора.

В итоге ребёнок или подросток перестаёт слышать сигналы собственного организма, возникают серьёзные расстройства пищевого поведения и бессонница.

Если вы наблюдаете у своего чада несколько совокупных признаков зависимости — это важный сигнал о том, что ребёнок не может регулировать свою деятельность в интернете, и ему нужно помочь.

Как помочь ребёнку избавиться от интернет-зависимости?

1. Наладить режим и придерживаться его. Основная проблема детей и подростков в том, что они не могут самостоятельно регулировать время, проведённое в интернете. Поэтому главный способ профилактики — это создание и поддержание здорового режима. Необходимо донести до ребёнка, в чём заключается проблема постоянного нахождения в телефоне, договориться о конкретных ограничениях: сколько именно минут можно использовать гаджеты и в какое время суток, сколько раз в неделю. Конечно, в первое время введение режима может вызвать возмущение, недовольства, капризы. Это нормально. Важно, чтобы ребёнок понимал: у него есть право на интернет, просто оно ограничено.

2. Помочь ребёнку развивать навыки общения со сверстниками. Как бы тщательно родители ни следили за режимом, если ребёнок или подросток не умеет общаться со сверстниками — он постоянно будет чувствовать себя лишним и потерянным и будет стремиться спрятаться от этих эмоций в интернет-общении.

Чтобы создать общение в классе или между классами, хорошо подходят совместные походы или поездки, особенно за город, на природу. В непривычных условиях дети по-новому раскрываются и могут увидеть друг в друге новые интересные черты.

3. Уделить внимание атмосфере в семье. Часто сложности в общении со сверстниками коренятся в том, что детям непросто общаться с родными. Спокойная и радужная атмосфера в семье настраивает ребёнка на спокойное и любопытное исследование мира, на дружбу, на хорошее настроение. И наоборот: если атмосфера в доме агрессивная, много скрытых тревог или явных конфликтов — ребёнку будет некомфортно. Он будет пытаться избавиться от агрессии и

тревоги, которые испытывает дома, самыми разными способами: драться, включаться в травлю или постоянно зависать в интернете.

4. Сделать время в интернете полезным. Правда в том, что дети берут пример с родителей, а современные взрослые непрерывно используют гаджеты, особенно по работе. При этом мы считаем это время полезным. Что, если научить и детей проводить время в интернете с пользой? Например, ребёнка, который увлекается видеороликами, можно научить снимать и монтировать видео, чтобы делать классные собственные ролики. А для того, кто постоянно смотрит видео с прохождениями игр, — найти образовательный контент о том, как вообще делаются игры.

Нужно ли обращаться к специалисту?

По своей природе каждый ребёнок уникален и для решения конкретного вопроса или проблемы нет универсальных советов. Если же всё-таки не удаётся построить диалог и договориться с ребёнком, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные ошибки, допущенные в воспитании, а также получить персональные рекомендации, ответы на вопросы, алгоритмы действий.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90

© Белявская Светлана Леонидовна